





把“我认为”替换为“能不能”“好不好”，也就是说把观点表达变成建议。在“如同你所说过的那样”之后，作为一种完善补充提出你的建议。因为你的行为看起来是在肯定他的基础上做完善补充，那么很容易理解为你站在他的一方，这样他才愿意按照你的方向去思考。最后，把你的观点或者要求改换形式变成求助，这样会收到更好的效果。类似“我是真的没办法了，脑子不够用，你能不能帮我想一想”这样一类的说法，在前两项工作都做到位的情况下，一般都会取得积极的进展。傲慢的人有高自尊，所以你得先满足他的自尊，接下来才能谈合作。民间把这种方法叫做：顺毛驴。可见，驴就是一种很傲慢的动物。

用户方祖胜John:

想问一下老师：傲慢是不是与自恋有很大的关联性呢？还是为了掩盖自己的自卑，而故意彰显出略高于常人的某一面？

傲慢和自恋有很大关系，所以简略说起来就是傲慢和自大有关系。自恋是不大需要和他人比较的，自己就在世界的中心，这是不证自明的真理。但自大不是，自大经常带来相互比较和有意识的贬低，扭曲了对自我的认知。很多人喜欢说和你类似的话，香的极限就是臭，自卑的极限就是自大，诸如此类，听起来就像是绕口令。我觉得可以把这种想法先放在一边，不用忙着做总结。生活丰富得很呢，人类复杂得很呢，许多聪明又成功的人都很傲慢，多年来顺风顺水的生活让他们过高估计了自己的能力和魅力，这就和自恋、自卑没关系，更多的原因是周围人的纵容和缺乏自省。总之，和你的提问相比，我觉得你的这种归纳方式可能更值得我们讨论，它把复杂的世界过于简化了。在更容易得到答案的同时，也可能错过了更多东西。

用户郭成:

菜头叔，从十几岁的少年到快三十岁的青年，我觉得这一路性格中的“耐心”这项特质在不断损耗，随着距离生命终点越来越近，我越发无法接受他人浪费我的时间和精力，这是否也算一种傲慢呢？您觉得，有什么不伤人的方式在生活中能解决这个问题么？

这种感觉是假的，放心吧。你的整个问题里，最重要的几个字是“快三十岁”。因为人在接近三十岁的时候会有一段特别焦虑的时间，认为要给自己一个交代，于是会产生相当程度的紧迫感。古人说三十而立，为这个“立”字不知道让多少英雄好汉夜不能寐。焦虑产生紧迫，紧迫消灭了耐心，你觉得时间有限，需要在三十岁到来时写完交卷，因此有了这样的心态。过了三十五之后，由于习惯了三十以后的生活，随着经验和技能的增长，人的心态又会变得逐渐从容放松起来。这时候你会发现和他人一起打发时光，又变成了享受生活，享受生命，你的耐心又回来了。所以，这不是傲慢，而是单纯的焦虑。好在现在人类的预期寿命增长到了80岁，30岁已经不是人生过半，你的焦虑可以暂且放一放了。

划重点

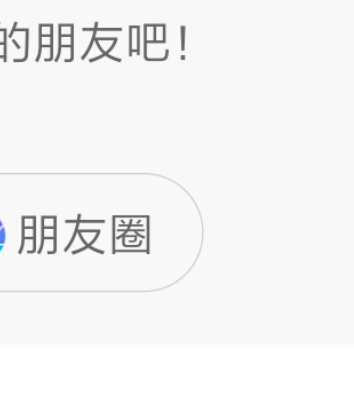
添加到笔记

- 1.我个人始终认为真诚才是最重要的。技巧上可能存在差异，但是发自内心的真诚别人可以感受得到，也容易原谅那些做得不到位的地方。
- 2.如果你能找到自我充实的方法，那么你就不会终日活在焦虑之中，自然也就不会对外界不断释放内心的压力。
- 3.过了三十五之后，由于习惯了三十以后的生活，随着经验和技能的增长，人的心态又会变得逐渐从容放松起来。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复



正在加载...

写留言，与作者互动

10

116